

HAROLD SANTACRUZ
MONCAYO

EL SECRETO MEJOR
GUARDADO

SANTIAGO DE CALI 2010

INTRODUCCION

Este estudio es el resultado de la indagación de varias fuentes de información científica, centros de rejuvenecimiento Humano, que llevan años buscando la fórmula vital para mejorar la condición de vida humana. En el encontrará aspectos que parecen molestos a simple vista, pero que a la luz de la Fisiología Humana son fiables, es lo único real que tiene el Hombre y que se ha tratado de taparlo, crearle mitos, con lo cual el hombre se volvió más ignorante de su propia vida sexual. Salomón el Sabio, desde la edad media del hombre encontró la manera de pasar la vida en este globo terrestre de una manera más singular, aprovechando su propia especie para prolongar sus días.

El lector podrá a su libre Albedrio tomar o no la decisión de buscar la fuente de la Eterna Juventud. Ante todo es necesario aprender a reservar las energías desde temprana edad y dosificarlas de tal manera que los 60 años sean un Oasis de Energía, vitalidad, luz y conocimiento.

El Autor

EL SECRETO MEJOR GUARDADO

La búsqueda de la fuente de la **eterna juventud**, se remonta a tiempos remotos, desde los egipcios se encuentran tratados de cómo conservar la juventud, recordemos a Cleopatra que la historia menciona que se bañaba en tinas llenas de leche para mejorar, la vitalidad y la belleza. El Rey Salomón, según la biblia estuvo con Dios, obediente a sus leyes hasta cuando quiso conservar su juventud y decidió tener en su palacio unas cuantas concubinas...

Hace probablemente alrededor de 2.000 años en el Tíbet, una cofradía de monjes llegó a la conclusión de que así como la salud y la enfermedad eran realidades dinámicas en el ser humano, así también la juventud y el envejecimiento eran parte de una dinámica que tenía en gran medida una estrecha relación con el crecimiento o decrecimiento del flujo energético en los principales vórtices del organismo psico-físico. En otras palabras, el envejecimiento con todos sus síntomas no era un proceso unidireccional e irreversible. De hecho probaron que dicho proceso podía ser enfrentado en gran medida hasta casi detenerse, y en relación a muchos efectos, podía inclusive revertirse.

Así aparece el rito tibetano llamado Chi Kung o Yoga tibetano, fruto de esta profunda sabiduría, sintetizada en cinco poderosos ejercicios capaces de devolver al organismo psico-físico su vitalidad perdida y dar comienzo al asombroso proceso de rejuvenecimiento del mismo.

¿Cómo pueden cinco ejercicios cuya ejecución no nos tardan más de 20

minutos? ¿Ayudar al organismo a recuperar la salud y comenzar a rejuvenecer?

La respuesta está una vez más, en el flujo de energía por los vórtices más grandes del cuerpo humano y la relación de éstos con las principales glándulas del sistema endocrino.

El proceso de envejecimiento es regulado por hormonas, y la secreción hormonal en cuanto a cantidad y a equilibrio puede regularse, o por lo menos estimularse a través del trabajo con la energía en los vórtices principales.

Hacer que estos centros de energía comiencen a girar nuevamente a una velocidad constante, uniforme y al mismo tiempo creciente es otra forma de decir que estamos ayudando al cuerpo a volver a su mejor estado.

Así vemos que El Rey Salomón el más Sabio de los mortales, por algo decidió tomar varias esposas, como Sabio decidió probar que la juventud del cuerpo se puede prolongar por un tiempo y si hubiese contado con las enseñanzas del Yoga creo que habría alcanzado más años de edad juvenil.

Otra gran historia de la eterna juventud nos la relatan los historiadores con el comienzo de la Alquimia, llamada La piedra filosofal se practicó aproximadamente desde el siglo IV a. C. hasta el surgimiento de la química y las ciencias naturales, a comienzos del XVII. Su época de esplendor se sitúa en la Europa medieval

A partir de la etapa final de la Edad Media se escribieron numerosos libros el denominado «Arte Hermético». La palabra alquimia, del árabe *al-kimiya*, cuyo significado es similar al de química, tiene, sin embargo, una connotación distinta al concepto actual del término, ya que hace referencia a trascendental, espiritual.

Tres fueron los objetivos fundamentales que persiguieron los alquimistas. Por un lado intentaron la transformación de metales innobles, como el plomo y el cobre en metales preciosos, como la plata y el oro. Además, trataron de crear una sustancia que fuera capaz de curar todas las enfermedades. Finalmente se aplicaron a descubrir el elixir de la inmortalidad.

. El Doctor Chopra sostiene que “las marcas biológicas son irreversibles. Esto tiene que ver con cómo vivimos, cómo experimentamos el tiempo cada uno de nosotros. El tiempo lo experimentamos en la conciencia”. El tiempo no existe porque es relativo de acuerdo a como cada ser humano lo experimente, no es igual el transcurrir de una hora en la espera de una intervención quirúrgica, que la hora de espera de dos amantes para encontrarse, o una hora de clases., cada quien vive el tiempo de acuerdo a su experiencia del momento presente y de acuerdo a la intensidad diaria.

¿Creen que podrían Rejuvenecer? Uno de los autores de esta temática, el Doctor Hindú Deepak Chopra cree que a todos los seres humanos se nos permite aplicar en nuestra vida El Rejuvenecimiento Global (incluye el alma, mente, emociones y cuerpo físico), el doctor Chopra comenzó a dar forma hace bastante tiempo a lo que sentía como una necesidad imperiosa y Dharma en su vida: lograr unir en el campo de la salud, unir lo mejor de la milenaria sabiduría ayurvédica de la India con lo mejor de la moderna medicina occidental. Muchas personas en el mundo se han beneficiado de sus enseñanzas, aprendiendo que somos los únicos seres en este planeta que podemos cambiar nuestra biología de acuerdo a lo que pensamos y sentimos. En este momento te debes ya estar haciendo la pregunta ¿Rejuvenecer, ¿Cómo lograrlo?

Simplemente se trata de integrar las antiguas prácticas ayurvédicas, que es la medicina del cuerpo, alma, mente y la energía espiritual para liberar nuestras propias reservas de energía, creatividad y vitalidad. No quiero que se engañen pensando que Chopra sugiere que podemos revertir nuestra edad cronológica porque lo que nos muestra es la vía para revertir nuestra edad biológica, emocional, psicológica, y al hacerlo, recuperaremos la sensación de bienestar que teníamos en la juventud.¹

No hay nada misterioso ni extraño en estas proposiciones. Los científicos no se cansan de afirmar que el sexo retrasa el envejecimiento. Un reciente estudio australiano ha demostrado que aquellos que mantienen relaciones al menos cuatro veces por semana, se sienten diez años más jóvenes que los que no lo practicaron con asiduidad.

“Más allá del placer que genera la relación sexual, hay que destacar que el sexo libera las anfetaminas naturales del cuerpo, ayuda a limpiar el sistema linfático y produce el mismo estado de estrés bueno que se nota cuando se practica algún deporte”, aclara el sexólogo español, Salvador Guerra Parra².

Para confirmar de manera concluyente la relación beneficiosa entre el sexo y la salud, investigadores ingleses han efectuado un estudio que incluyó a 918 varones entre 45 y 59 años. Se les efectuó una historia clínica, un chequeo médico y se los interrogó acerca de la frecuencia de su actividad sexual.

Tras diez años de seguimiento, se llegó a la conclusión de que, cuanta más alta era la *“frecuencia orgásmica”*, más posibilidades tenían de estar saludables y la probabilidad de morir era de un 50 por ciento menor. *“Hacer el*

¹ Mata Elsy 2000 **Fundación Armonía Global**

² Guerra Parra Salvador 2009 Sexo Fuente eterna Juventud Magazín España.

amor al menos tres veces por semana alarga la expectativa de vida un promedio de diez años”, asegura el psicólogo escocés David Weeks, investigador de un Hospital de Edimburgo.³

Según estos datos, avalados por otros estudios que demuestran cifras similares, la práctica habitual hace que el cuerpo alcance un entrenamiento físico y fisiológico similar al que se logra cuando se practica algún deporte.

“Durante la relación sexual, los cuerpos fabrican un poderoso cóctel de hormonas, adrenalina y cortisol, que tiene un impacto altamente positivo en el organismo”, explica Guerra Parra.

Los científicos recomiendan mantener desde joven una sana actividad sexual.

“Con la edad todo cambia y el cuerpo no es el mismo a medida que van pasando los años, pero no existe razón para que una persona de avanzada edad no tenga una vida sexual plena. Es más, los cambios físicos y hormonales aseguran un mayor disfrute en la gente ya mayor”, comenta Guerra Parra

Las propiedades beneficiosas del sexo, comprobadas que rejuvenecen son

- Mejora la circulación sanguínea. La sangre fluye con más rapidez a todos los órganos
- Embellece la piel y el cabello. Sobre todo en las mujeres debido a la mayor cantidad de estrógenos.
- Termina con el dolor de cabeza. Cuando duele la cabeza lo mejor es hacer el amor ya que la tensión de los vasos cerebrales se puede reducir por completo.

³ Weeks David 1993 Frecuencia Orgásmica- Hospital Edimburgo

- Favorece las defensas. Se evitan así infecciones y caer en enfermedades.
- Mejora los dientes. La segregación de la saliva hace que disminuyan las sustancias ácidas que predisponen a caries y problemas bucales.
- El sexo frecuente incrementa la capacidad mental.
- Permite descansar mejor por la noche.
- Adelgaza. Durante el sexo se pueden quemar entre 200 a 400 calorías.

Recientes investigaciones del Doctor Eusebio Rubio (medico cubano) y de otros científicos alrededor del mundo han encontrado que la mejor alternativa para mantener un cuerpo lozano, rejuvenecido, con gran capacidad energética y que además permita asumir la vida con el entusiasmo juvenil donde priman la alegría y la felicidad se encuentra en la posibilidad de hacer el amor por lo menos dos veces a la semana. Se han realizado estudios a través del mundo con diferentes poblaciones, comparando los niveles de salud y productividad de las personas que tiene una relación estable de pareja y de personas que por una u otra razón viven solas y no cuentan con la posibilidad de tener encuentros sexuales regulares, que impliquen altos grados de intimidad.

El resultado demuestra que las personas que tiene la posibilidad de tener encuentros sexuales con sus parejas, no solo están más felices, cuentan con mejores resultados en sus trabajos, son más efectivas en sus labores cotidianas, sino además sus organismos son más plenos y productivos.

Un hombre y una mujer que pueden disfrutar de uno o dos orgasmos a la semana pueden significar más que un hecho placentero. Cabe aclarar que

estos orgasmos, van ligados además con la capacidad de amar y sentirse acompañado por otro ser humano, pues en los estudios se ha contemplado otro tipo de población que aunque no tiene pareja determinada, si tienen la posibilidad de tener una vida sexual activa, encontrando que el impacto en ellos se daba solo a nivel físico.

Sin embargo la dimensión emocional en estas personas mostraba diferencias sustanciales en términos de la capacidad de energía y esto influye directamente en toda la capacidad de felicidad y actitud relajada de estas personas. Las relaciones sexuales, generan en el organismo diferentes niveles de bienestar, que van desde el placer físico inmediato que genera la relación, pasando por una serie de procesos que hace a las personas más productivas y les permite mantener una mejor actitud hacia la vida en general.

También incide directamente en la productividad y capacidad energética de las personas, es de anotar que una persona que genera grandes cantidades de endorfinas, cuenta con mayor capacidad de dinamismo, esta mas abierta a aceptar nuevas circunstancias, su capacidad de creatividad crece y en general se muestra radiante y con gran capacidad de adaptación ante las circunstancias cotidianas, lo que hace que las dificultades diarias sean fácilmente manejadas, superadas y se de un índice menor de conflictos.

También se ha demostrado que los encuentros sexuales y la capacidad de experimentar orgasmos frecuentes en una semana disminuyen los niveles de depresión y tristeza tan frecuentes hoy en día, además los síntomas del estrés que se manifiestan con evidencias físicas como dolores de cabeza,

gastritis o espasmos musculares disminuyen rápidamente pues la oxigenación de la sangre permite que se dilaten los vasos sanguíneos y el cuerpo libere toxinas con facilidad. En general se recomienda a las parejas explorar su intimidad sexual en términos, no solo de lograr una mayor compenetración con el otro, sino además apoyar todos sus procesos de calidad de vida, logrando estados emocionales plenos que les permitan asumir la rutina diaria con gran dinamismo y capacidad de aceptación.

Las endorfinas generadas en el cerebro generan no solo la capacidad de sentirse a gusto con facilidad, sino además permiten con mayor facilidad crear ambientes nuevos, generar ideas sensuales y crear mecanismos de atracción que permitan que las relaciones sexuales sean cada vez mas motivante y beneficiosas para los miembros de la pareja.

Así como el estancamiento físico, emocional y mental conducen al envejecimiento con enfermedad, reactivar la conexión cuerpo, espíritu, sentimientos y mente conduce a la Sanación holística, a la reversión del proceso de envejecimiento, a una existencia más saludable y feliz.

El estrés y la falta de actividad sexual pueden hacer "envejecer" el aspecto de la piel "hasta 10 años", ya que la edad cronológica de una persona no es necesariamente la misma edad que la de su piel, según la directora del Instituto Pond's, Esperanza Gaspar, desde donde se ha lanzado la campaña 'La Edad de tu Piel', para informar sobre las claves para prevenir el envejecimiento prematuro.

El Dr. Rosendo Arguello afirma en su obra *El rejuvenecimiento humano* (Ediciones Cedel) que el discurso triunfalista que pretende hacer creer a la sociedad que el aumento de la esperanza de vida se debe a los adelantos de

la ciencia es, sencillamente, falso. La verdad -explica- es mucho más sencilla: los seres humanos estamos genéticamente programados para vivir más de 100 años y si no llegamos a esa edad se debe a los errores alimentarios, la toxicidad ambiental y un sistema "sanitario" basado en la enfermedad y no en la salud⁴. Si revisamos el libro más antiguo de la humanidad, La Biblia en Génesis: 6:3. Y dijo Jehová: No contendrá mi espíritu con el hombre para siempre, porque ciertamente él es carne; más serán sus días ciento veinte años. Aquí vemos que el propio Creador fija una edad límite para el hombre⁵

Una vez escuchadas las enseñanzas de la Medicina, como un acto final de mis compartires, voy a develar un pequeño secreto, que ya lo he mencionado en mi libro "Mi orientación sexual " o El Perfecto Amante y que si eres buen observador veras como se han cumplido los resultados en ciertas personas que los han aplicado. Observa por ejemplo en televisión hay una Presentadora con mas de 50 años y una artista de Tv de otros tantos, ambas tienen sus parejos menores diez años que ellas. Una conocida artista Española, ha desfilado con un joven compañero que hasta podría ser nieto de ella. Esto para mencionarte algo. Los grandes Magnates Griegos, Árabes, obsérvalos con cuidado, su juventud no pasa: parecen estatuas de mármol a quienes el tiempo no afecta, la razón su convivencia con mujeres jóvenes durante cierta temporada.

Todavía las mujeres no han descubierto la minita de oro que tienen entre los 16 a 25 años, es la época en que están más interesantes para ser la ofrenda

⁴ Arguello Rosendo 2007 Rejuvenecimiento humano Editorial Herbal

⁵ La Biblia 1960 Texto Bíblico Reina Valera Sociedades Bíblicas en America Latina 1960

Los conocedores de este tipo de tratamiento de renovación celular, las buscaran a cualquier precio por cierta temporada de tiempo. No es necesario casarse con ellas, pueden ser las novias o las queridas a quienes frecuentan durante un mínimo de tres meses.

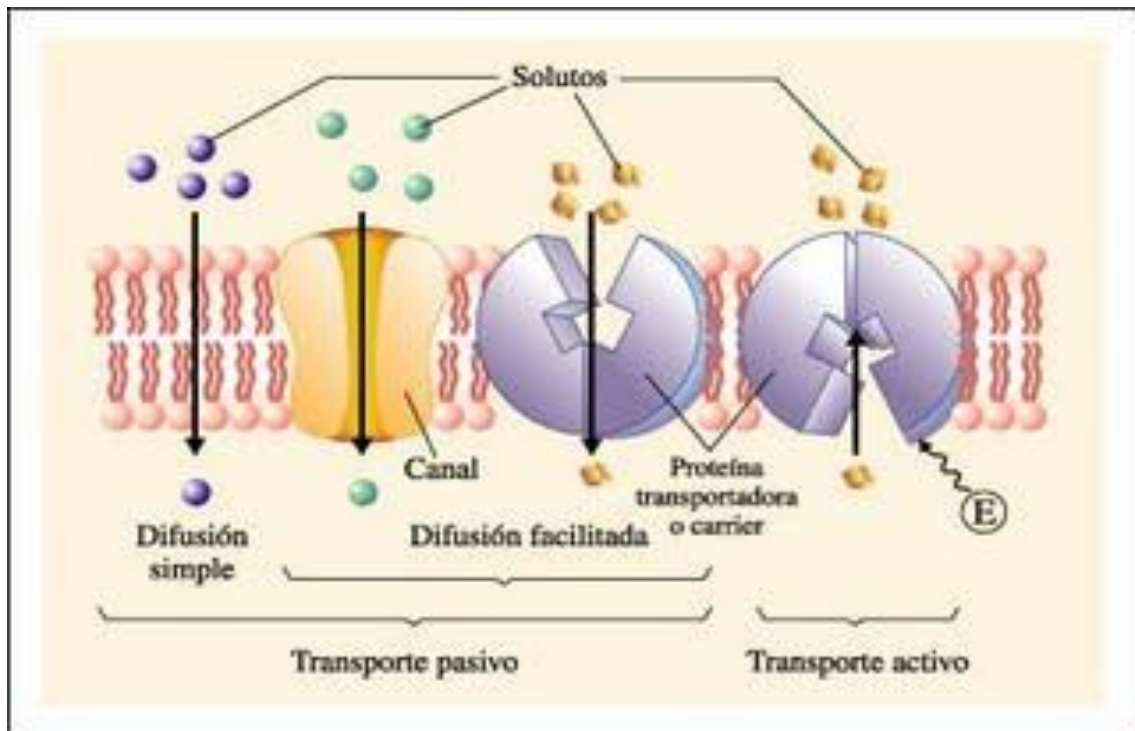


Fig. 1 Esquema de la difusión celular

Cuando leí, el librito de LAS PREPAGO, un libro que describe las aventuras sexuales de infinidad de hombres y mujeres, pensé descubrieron el pastel de la Juventud, pero no fue así. Descubrieron la manera como conseguir buen dinero .. “Las modelos y algunos de sus managers siempre se han visto involucrados en comentarios de explotación sexual para exportar niñas. En el fondo uno sabe que detrás de todo este negocio vienen vínculos de tipo sexual “⁶. Eso no es valido para la teoría que te estoy sustentando, se necesita convivencia, frecuencia sexual de aproximadamente unos tres

⁶ SERRANO ZABALA Alfredo 2007 LAS PREPAGO .Editorial la Oveja Negra. Ltda... Bogotá Colombia

meses para que surta el efecto. Las solteras, viudas y separadas que quieren perpetuarse también lo hacen buscando Strippers momentáneos, eso no tiene validez hay que tener un joven que alimente el vínculo de la transferencia de hormonas y sustancias por difusión intracelular, por lo menos durante tres meses.

La vitalidad de las células y el estado de salud dependen en gran medida de la integridad de los ecosistemas que tengan las membranas celulares. Tanto la membrana celular externa como las que forman organelas como el núcleo celular, los lisosomas, los retículos endoplásmicos, etc.

Las membranas celulares son estructuras muy complejas y altamente selectivas, es decir, definen que puede entrar y que puede salir de la célula y de sus estructuras internas. Esta selectividad es variable de momento a momento. En otras palabras, las membranas son ensamblajes inteligentes que mantienen el orden interno de las células a pesar de los continuos cambios del medio extracelular.

Esto implica que las membranas “saben” lo que ocurre en la célula, lo que necesita ésta en todo momento, y “deciden” los cambios adecuados en su selectividad para recuperar y mantener el orden interno. Por estas razones se dice que las membranas son los portadores de la memoria de la especie.

En el medio celular, la producción de energía, la secreción de sustancias, la excreción de desechos, el flujo de nutrientes, la resistencia a enfermarse depende de la integridad de los ecosistemas de membranas. De ahí que el uso de cremas excitantes altera su composición temporalmente

El doctor Hans Nieper de Hannover Alemania, consideró la vejez enfermedad crónica como un trastorno del transporte de ciertos minerales en ciertas

zonas de la célula que es corregible facilitando el movimiento de ciertos minerales específicos en sitios celulares específicos. Por esto desarrolló sustancias transportadoras de minerales a sitios determinados dentro de la célula.

Con esta nueva perspectiva muchos enfermos crónicos que antes solo recibían un limitado subsidio farmacológico, hoy han cambiado enteramente su calidad de vida con el uso de estas sustancias transportadoras de minerales. La experiencia de los últimos 40 años ha sido contundente en enfermos de esclerosis múltiple, lupus, hepatopatías crónicas y muchos otros problemas autoinmunes.

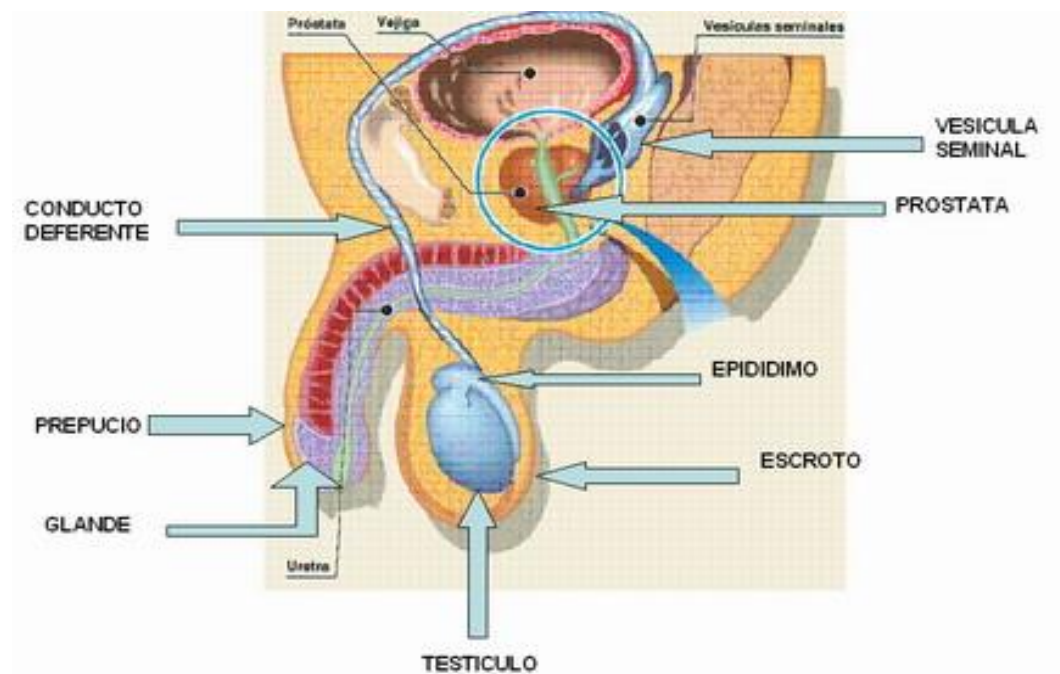


Fig. 1. Estructura del Pene Humano

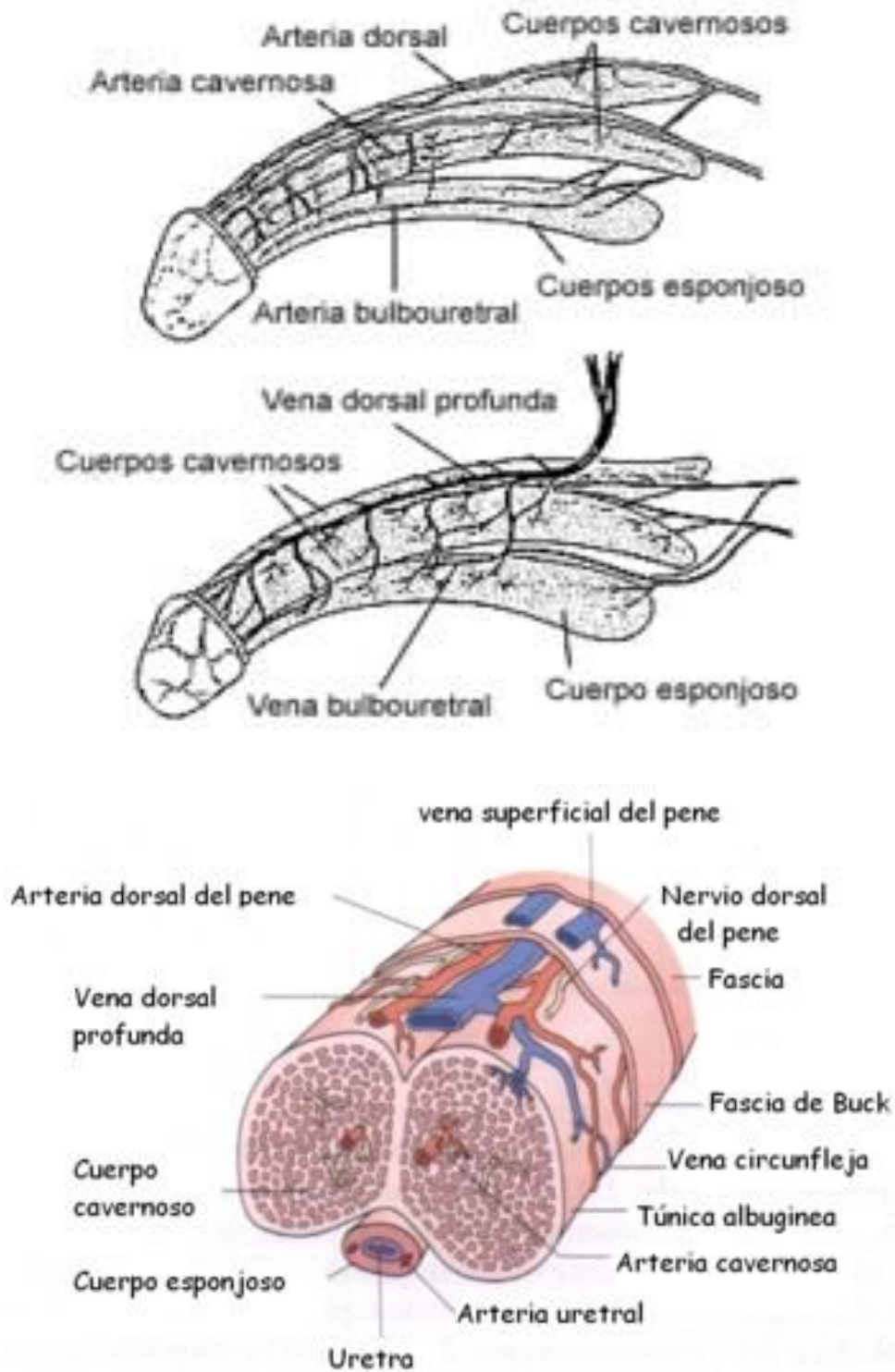


Fig. 2-. Estructura interna del Pene

TEORIA DEL TRANSPORTE DE MINERALES A LA CELULA

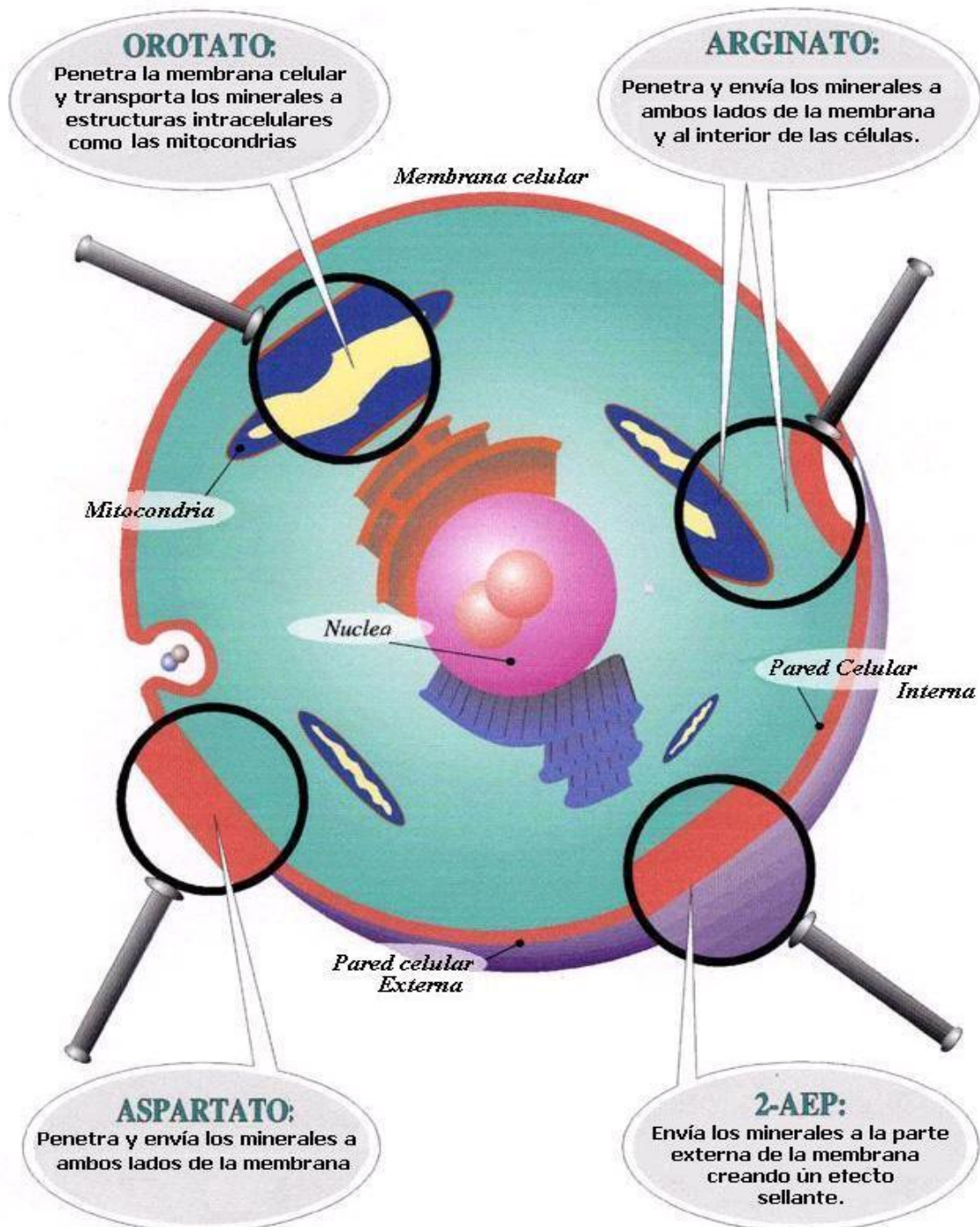


Fig.3- Esquema de distribución del transporte en una Célula animal.

Los Médicos especialistas en Fisiología de la Geriátría, señalan que en estas relaciones sexuales ,lo importante es el estado de los tejidos en las mujeres,

ya que la fisiología de una vagina de mujer joven es diferente a la de una mujer adulta haya o no tenido relaciones sexuales, más aun, cuando éstas han practicado el sexo frecuentemente, los tabiques y las paredes vaginales **ya no están** abiertos para facilitar la difusión de sustancias, se han permeado, es decir solo absorben en un solo sentido , **hacia ellas, no hacia el hombre** y por esa razón absorben de los jóvenes con más frecuencia las sales y compuestos de intercambio.

Contrariamente a esto, los labios y las paredes vaginales de las mujeres menores de 25 años se encuentran más predispuestos a ceder sustancias que ha adsorberlas.



Fig.4 Estructura de la vagina humana.



Fig.5- Aspecto de labios de una vagina joven (17 años)

No hay dos genitales femeninos iguales, tanto desde su aspecto externo como interno. Por tanto, para saciar la curiosidad sobre los mismos, lo mejor es utilizar un espejo. Conocer bien cómo son los propios genitales ayudará a tener una mejor relación con ellos y contribuirá, en el futuro, a unas relaciones sexuales más placenteras



Fig.6... Aspecto de los labios de una vagina adulta (20 años)

El agua y los solutos (líquidos vaginales) se encuentran entre las principales sustancias que entran y salen de las células. La dirección en la cual se mueve el agua está determinada por el potencial hídrico; el agua se mueve desde donde el potencial es mayor hacia donde es menor. (Vagina-Pene-Vagina) El movimiento de agua ocurre por flujo global y por difusión. La ósmosis es la difusión del agua a través de una membrana semipermeable. Las moléculas cruzan la membrana celular (pene o Vagina) por difusión simple o son acarreadas por proteínas de transporte embutidas en la membrana. Las proteínas de transporte permiten el pasaje de sustancias a

través de la membrana mediante distintos mecanismos. Se pueden distinguir dos tipos principales de proteínas de transporte: las llamadas proteínas transportadoras o "carrier" y las proteínas formadoras de canales iónicos.

Las sustancias también pueden moverse hacia dentro y hacia fuera de una célula por procesos de transporte que involucran vacuolas o vesículas formadas por porciones de la membrana celular. Estos procesos son la endocitosis, la exocitosis y la transcitosis. Existen tres formas de endocitosis: la fagocitosis, en la cual las partículas sólidas son incorporadas a la célula; la pinocitosis, en la cual son incorporados líquidos; y la endocitosis mediada por receptor, en la cual las moléculas o iones que serán transportados al interior de las células están acoplados a receptores específicos de la membrana celular.

En los organismos multicelulares, la comunicación entre las células es esencial para la coordinación de sus diferentes actividades en los distintos tejidos y órganos. Gran parte de esta comunicación es llevada a cabo por agentes químicos que, o bien pasan a través de la membrana celular o bien interactúan con receptores situados en su superficie.

La razón es netamente fisiológica y los Médicos Fisiólogos o los Biólogos especializados en Fisiología, saben que en el organismo humano se da un cierto proceso de difusión y transferencia e intercambio de sustancias; hormonas, oligoelementos, a través de las membranas celulares. Ese tipo de difusión, transferencia e intercambio de sustancias se da entre el Pene y la Vagina. Por eso el acto sexual, como lo enseñan los grandes Maestros, no debe ser un simple acto de cópula, sino un verdadero ritual de Amor. La relación sexual de la que te hablo debe hacerse sin condones o

preservativos; tardar mínimo veinte a treinta minutos. En el manual de Magia sexual se habla de coitos de duración de una a dos horas, con múltiples orgasmos .De ahí que sean tan necesarios los Preliminares para ayudar en este proceso⁷.

Los juegos sexuales, la conquista, la seducción y todo el escenario que una pareja puede montar para tener un encuentro sexual, sea este penetrativo o no, permiten que la mente se disponga de una manera especial, generando endorfinas y otras sustancias cerebrales que inciden directamente en mecanismos como el sistema inmune, la circulación sanguínea, la regeneración de células sobre todo a nivel de piel, el mantenimiento del equilibrio interno y la segregación de diversas hormonas que hacen que la persona sonría y se mantenga en un estado de relajación

Cuando la vagina y el Pene están activos , la erección del pene permite la apertura de ciertos canales en los cuerpos cavernosos y en la paredes del pene , canales de comunicación y difusión rápida , lo mismo que las paredes vaginales y los labios ejercen un papel importante en este proceso ,son verdaderos receptores de hormonas masculinas e intercambian las de mayor concentración de la Joven por la de menor concentración del adulto (nuevas por las viejas)

Con respecto a la dotación masculina, se debe tener en cuenta que en la naturaleza se presentan tres tipos de Pene, cuya actividad sexual es idéntica, y para el caso de este intercambio vital, se necesita solo de 6 centímetros de largo, distancia y lugar donde la vagina hace el intercambio.

⁷ Santacruz M. Harold 2009 El Perfecto Amante Vs el Amante Perfecto Edit. Monografias.com

.La dotación normal en el hombre va desde los 12 a 25 Centímetros, con diámetros desde 11 a 16 centímetros, esto clasifica en tres tallas:

Pequeño 12-14 Centímetros

Mediano 15- 17

Grande 18- 25

Con subtipos: Fig. 7. Tipos de penes

Pequeño delgado



Pequeño grueso



Mediano grueso

Largo delgado



El pene tiene una cubierta epidérmica que asienta sobre un tejido celular fino y laxo por donde transcurre el sistema venoso superficial. Una fascia profunda cubre la albugínea de los CC y crea entre ambos un espacio donde se aloja el paquete neurovascular dorsal del pene, compuesto en el centro por la vena dorsal profunda y sobre cada CC la arteria dorsal superficial y las ramas somático-sensitivas del nervio dorsal del pene⁸.

Finalmente el tejido cavernoso se encuentra alojado en una cámara formada por la albugínea de los CC, una cubierta nacarada, medianamente extensible, formada por colágeno y fibras de elastina. De ésta emergen fibras o pilares que corren en forma transversal, perpendiculares al eje longitudinal del CC. El pene contiene estructuras neurovasculares que ayudan a regular la distribución de la sangre dentro del CC.

Existe una gran cantidad de corpúsculos sensitivos subepiteliales en el tejido conectivo del glande; esas estructuras se parecen, aunque son algo mayores, a los corpúsculos de Krause localizados en la conjuntiva, los labios y la cavidad oral y posiblemente actúen como termo receptores⁹. Se piensa que en el glande actúan como mecano receptores que desempeñan un papel en la vasodilatación y tumescencia de los CC. Estas estructuras son responsables de los mecanismos de retroalimentación e intercambio

⁸ Maza Oswaldo 2008 Conceptos Básicos Sobre Anatomía Funcional del Organo Eréctil del Varón

⁹ Maza Oswaldo 2008 **Conceptos Básicos Sobre Anatomía Funcional del Organo Eréctil del Varón**

hormonal e inician un potencial de acción que será recogido por las fibras del nervio dorsal del pene.

El sinusoide cavernoso

Tanto los CC como el CE tienen un parénquima musculo vascular cuya unidad funcional es el sinusoide cavernoso. Éstos son cavidades alveolares que miden aproximadamente 300 a 500 μ m y cuyas paredes de músculo liso se hallan cubiertas de endotelio. Cada sinusoide se encuentra irrigado por una arteriola que es rama terminal de las arterias heliconas y es drenado por diminutas vénulas que confluyen con las de los sinusoides vecinos para formar las venas emisarias que atravesarán la membrana albugínea. Siendo irrigadas por el intercambio hormonal En el estroma conectivo que rodea los sinusoides hay abundante cantidad de tejido colágeno, la mayoría del tipo III, en una cantidad tres veces superior a la del tipo I; esta proporción disminuye con la edad y los procesos isquémicos, restándole capacidad de expansión al CC. En esa trama intersinusoidal transcurren las arterias cavernosas, sus ramas terminales, las arterias heliconas y las arteriolas de los sinusoides. Los filetes nerviosos, fibras mielínicas del sistema nervioso autónomo, se distribuyen en la profundidad del tejido cavernoso.

De igual forma para las mujeres un pene Joven facilitará la cesión de hormonas y sustancias activas más jóvenes por las de la vagina que intercambia las más viejas y sustancias en decadencia. Este proceso de difusión entre membranas semipermeables lo hacíamos en laboratorio de Fisiología animal en la Universidad de Nariño, allí los estudiantes podían

observar el paso de las sustancias de mayor concentración (jóvenes) hacia la zona donde abundaba las de menor concentración (viejas) y de esta salían otras que no estaban presentes en las de mayor concentración. Y como lo probábamos, muy fácil identificando la presencia y concentración de las sustancias conocidas en cada membrana

Fase	Epitelio	Glucógeno	pH
Premenarquia (antes de la regla)	fino	bajo	7.0
Reproductiva: Proliferativa (folicular) Secretora (luteal)	25 capas celulares	alto	4-5
	25 capas celulares	moderado	4-5
Perimenopausia	variable	reducido	5
Postmenopausia	fino	bajo	7

Fig.5...Tipos de epitelio vaginal según las edades de la mujer. **Fuente:** Dra. Sharon L. Hillier. Universidad de Pittsbur

De tal manera que si el pene es residente en un lapso mayor a cinco minutos es probable que el proceso de difusión se de en un buen porcentaje. De ahí la importancia de no retirarse tan pronto se ha alcanzado el Orgasmo y la eyaculación

Con la actividad sexual, según los expertos, aumenta la circulación sanguínea, que renueva el torrente y oxigena la piel, una reacción que, acompañada de ciertas descargas de hormonas logradas en la difusión al momento de la relación sexual, la sangre transporta desde los capilares

hacia el torrente sanguíneo las nuevas hormonas incorporadas van beneficiando todo el recorrido del cuerpo por las venas y arterias...

Estos cambios en el quehacer sexual van desde la generación de endorfinas, que permiten mantener estados de plenitud y felicidad, la capacidad de oxigenación de la sangre, la lozanía de la piel, adelgazar con facilidad, dar flexibilidad a los músculos, entre otros beneficios.¹⁰

- Mejora la circulación sanguínea. La sangre fluye con más rapidez a todos los órganos
- Embellece la piel y el cabello. Sobre todo en las mujeres debido a la mayor cantidad de estrógenos.
- Termina con el dolor de cabeza. Cuando duele la cabeza lo mejor es hacer el amor ya que la tensión de los vasos cerebrales se puede reducir por completo.
- Favorece las defensas. Se evitan así infecciones y caer en enfermedades.
- El sexo frecuente incrementa la capacidad mental.
- Permite descansar mejor por la noche.
- Adelgaza. Durante el sexo se pueden quemar entre 200 a 400 calorías.

Es de anotar que estos beneficios, aunque ligados a los encuentros sexuales, son potencializados a través de la relación de pareja, y de la consolidación de los sentimientos de la misma que a partir de los encuentros sexuales permiten magnificar la relación y explorar nuevas alternativas dentro de la misma.

¹⁰ Guerra Parra Manuel 2009 El sexo fuente de Eterna Juventud Radio Contempo España

De tal manera que los jóvenes entre los 16 y los 25 años son los portadores de los factores genéticos y hormonales de rejuvenecimiento y ellos también modificarán su estado físico en la medida en que se relacionen sexualmente con personas mayores en edad que ellos La fórmula de Juventud esta dada por $EA = Ea.. - (Ea - Ej)/2$

Donde EA edad alcanzada; Ea... es la edad actual del hombre o de la mujer; Ej. Es la edad del joven participante

Un hombre de 60 años que tiene una relación con una mujer joven de 20 años alcanzara después de tres meses de relación una edad de comportamiento de;

$$60 - (60 - 20)/2 = 40$$

Ahora esta edad alcanzada dependerá de su estado de salud, presión arterial, Diabetes, Próstata, y otros factores

El momento ideal para el organismo, en el que disfruta de su máxima capacidad física, son los 20 años y, además, es a partir de este momento cuando éste empieza a envejecer lentamente. Los niveles hormonales de testosterona, hormona del crecimiento y muchas otras comienzan a disminuir su producción a partir de esta edad. De hecho, a los 40 años estos niveles están a la mitad que a los 20, a los 60 se tienen menos de la cuarta parte y a los 80 los niveles son casi indetectables¹¹.

Otra de las actividades de la mucosa vaginal estriba en la adsorción de sustancia procedente del Semen. Atendiendo exclusivamente a los componentes químicos, la

¹¹ Serres José M. Medicina 2004 Anti envejecimiento y longevidad Edit.Mundomedico.com

Composición Química del semen humano según la siguiente tabla:

Fosfatasa Ácida...Kind & King....	1000.0-2500.0 uKA/ml
Ácido cítrico...Chamben. mod...	310.0-620.0 mg/100 ml
Fructosa.....Roe. mod.....	180.0-400.0 mg/100 ml
Ácidos grasos combin.....	5.0-15.0% de la materia seca
Ácidos grasos libres.....	5.0-13.0% de la materia seca
Ácidos orgánicos totales...	14.0-18.0% " " "
Amoníaco.....	0 - 4.5
Nitrógeno total.....	1.0 - 2.0 g/24 h
Tripsina.....	++ a++++
Urobilinógeno.....	40.0-200.0 mg/24h (30.0-280.0 U Ebdich/24 h)
Proteínas-----	1.58 a 1.80 mg/100 ml
Aminoácidos.....	31-56 mEq/litro
Cloruros.....	230-280 mEq/100 ml
Glucosa.....	380-610 mg/100 ml
Fósforo inorgánico.....	40-50 mg/100 ml
Fósforo total...(ácido soluble).....	95 mg/100 ml
Fósforo - espermina -	13 - 30 mg/100 ml
Colesterol.....	80 mg/100 ml
Ácido láctico.....	36 - 51 mg/100 ml
CO2.....	41 a 60 vol. por 100 ml
Fosfatasa ácida.....	540 a 4000 U.K.A.
Fosfatasa alcalina.....	0.1 1 U. King-Armstrong
Hialuronidasa.....	100 U. por 100 ml

Además contiene: fosforilcolina,, ergotina, ác. Ascórbico, espermina, ácido cítrico, fibrinolisisina.

- Por otro lado la composición química del fluido vaginal es la siguiente:

-Piridina.

-Squalene.

-Urea.

-Ácido acético.

-Acido láctico.

-Alcoholes complejos (incluyendo el colesterol,).

-Glicoles (incluyendo propilenglicol,).

-Cetonas y aldehídos.

-Ácidos alifáticos de cadena corta.

-Ácido Propiónico.

-Ácido isovalérico

-Ácido propanoico y butanoico

Dicho de otra manera, prácticamente todos los componentes del semen en una u otra medida son susceptibles de la absorción en la zona de la vagina y el fluido vaginal por parte del pene-Al encontrarse en Alta concentración en la mujer, pasaran al pene del hombre y de este al torrente sanguíneo

El futuro se vislumbra esperanzador. Actualmente en España la esperanza de vida ha alcanzado los 80 años para los hombres y los 85 años para las mujeres y existen ahora clínicas de Medicina anti envejecimiento. El límite de

los 120 años bíblicos¹², parece que se podrá alargar en muy poco tiempo en base a los nuevos avances en tratamientos genéticos y la introducción de investigaciones con células madre. De hecho, a tenor de declaraciones del doctor Márquez-Serres, "en 20, 30 ó 40 años la gente muy posiblemente puede llegar a los 100 años con unas facultades físicas y mentales muy aceptables".

Lo primero que va a determinar un especialista en Medicina Anti-envejecimiento es la edad biológica, la que se tiene en realidad, respecto a la edad cronológica, y para ello puede mandar a un paciente a realizarse pruebas. que valoren: el estado físico, la capacidad pulmonar, auditiva, de visión, de fuerza muscular, de memoria, de elasticidad, etc.

Además, el médico valorará también el estado psíquico y neurológico y realizará completos análisis bioquímicos con los que estimará, entre otros, el perfil cardiovascular y hepático y, lo más importante, expondrá una exhaustiva valoración de niveles hormonales.

Tras estos resultados, el médico podrá descubrir si una persona con 40 años, que se toma la vida con una actitud positiva, no fuma ni bebe; presenta una edad biológica de 30 años o, por lo contrario, con 40 años, está obesa, fuma mucho, no hace ejercicio, tiene mucho estrés y puede estar y sentirse como una persona de 50 ó 55 años. A partir de estos datos el especialista establecerá el tratamiento más adecuado.

¹² La Biblia 1977 Génesis 6 : 3 Editorial Mundo Hispánico

"La Medicina Anti envejecimiento no tiene ningún tipo de contraindicación o riesgo, todo lo contrario, pues se basa en una medicina preventiva que nos conducirá a una mejor calidad de vida", asegura el doctor Márquez-Serres.

Si usted camina ya por el sendero de los treinta, debe ir pensando en mantenerse en forma por dentro y por fuera. Y es que la edad adecuada para comenzar un tratamiento anti envejecimiento son los 35 años. Incluso, cinco años antes, el organismo disminuye ya su ritmo de regeneración celular, aumentando, de este modo, el ritmo de envejecimiento.

Dos Posturas de enriquecimiento



Hombre adulto enriquecido por mujer joven (Virgen)





Nombre : HAROLD SANTACRUZ MONCAYO

Lugar de Nacimiento : Túquerres Nariño Colombia 19 de Agosto de 1943

Bachiller Colegio Nal San Luis 1963 Túquerres Nariño Colombia

Experto en Biología y Química 1969 Un de Bogotá J.Tadeo Lozano Bogotá

Licenciado en Ciencias del Mar 1969 U. de Bogotá J.Tadeo Lozano - .Instituto Español de Oceanografía

Postgrado en Oceanografía Física y Química 1974 Escuela Naval de Colombia

PERFIL PROFESIONAL.

□ Capacidad de elaborar estudios y asesorías industriales en acuicultura y pesca, desarrollar proyectos de gestión empresarial , transmitir conocimientos y docencia a nivel de Pregrado en Formulación y elaboración de proyectos, acuicultura, estudio de la limnología y la Oceanografía

□ Experiencia laboral

TAHAK CHANAN SIANKAN LOS VIAJEROS MAYAS 83

□ -Jefe de levantamientos oceanográficos 1969 Armada Nacional DIMAR Bogotá

□ -Jefe División de Oceanografía 1970 Armada Nacional DIMAR Bogotá

□ -Decano Facultad de Ciencias del MAR 1973 Escuela Naval de Colombia Armada Nacional.

□ -Director de Extensión Cultural 1978 Universidad de Nariño Pasto

□ -Director de Centro Investigaciones 1980 Universidad Mariana Pasto

□ -Director del Instituto de educación abierta y a Distancia INED 1982 - Universidad de Nariño. Pasto

□ -Jefe Departamento de Ingeniería pesquera 1991 Universidad de Nariño Tumaco.

□ -Jefe Departamento de Biología 1995 Universidad de Nariño Pasto.

□ Investigaciones :

□ * Planeación de cruceros oceanográficos de la Armada Nacional entre 1969-1975

□ **Planeación de los Programas de Investigación en Ciencias del Mar para la Bahía de Cartagena, en coordinación con la CCO y OEA , 1975.**

□ .

□ **Asesoría para la creación del Colegio Universitario en Formación Empresarial y Tecnológica del Valle del Cauca. 2003**

□ **Publicaciones :**

□ **Afloramiento producido por el viento en la Guajira; Preseminario Nacional de Ciencias del Mar. COLCIENCIAS 1969.**

□ **Variables Oceanográficas del Pacífico Colombiano. I Seminario Nacional de Ciencias del Mar, Cartagena COLCIENCIAS 1972.**

□ **Estudio Preliminar, Bahía de Cartagena COPAC, 1975.**

□ **El Bentos de la Bahía de Cartagena, Comisión Colombiana de Oceanografía Armada Nacional. 1978.**

□ **Meteorología para Navegantes. Escuela Naval de Cartagena, 1974.**

□ **Manual de Oceanografía Química. Universidad Jorge Tadeo Lozano. 1975.**

□ **Introducción a la Hidrocultura. Módulo del INED, Pasto 1986.**

□ **Botánica de Criptógamas. Módulo FACIE, Pasto 1988.**

TAHAK CHANAN SIANKAN LOS VIAJEROS MAYAS 84

□ **Hidrocultura con aplicaciones Macrobióticas. INED, 1988**

- **La Mejor Estrategia para el Desarrollo del departamento de Nariño, invertir para formar Recursos Humanos. Universidad de Nariño , FACIE 1988.**
- **Algunas consideraciones para la creación de la Facultad de Ciencias Naturales en la Universidad de Nariño. 1990.**
- **Biología Pesquera, Universidad de Nariño, Facultad de Ciencias y Tecnologías del Pacífico. 1991.**
- **Maricultura. Universidad de Nariño, Programa de Ingeniería Acuícola. 1996.**
- **Procesos Estuaricos Universidad de Nariño Postgrado en Ecología 1997**
- **Historia de la Familia Santacruz 2001 Universidad de Nariño.**
- **La Familia de Dios 2005 Libro virtual Monografias.Com**
- **Socialización con Los Pastos. 2005 Monografias.com**
- **."Mi Sexualidad-El Perfecto Amante"2010 Monografias.com**
- **"Los Viajeros Mayas " 2009 Monografias.Com**
- **"Cómo se formaron los Territorios Pasto" Monografias .Com**

